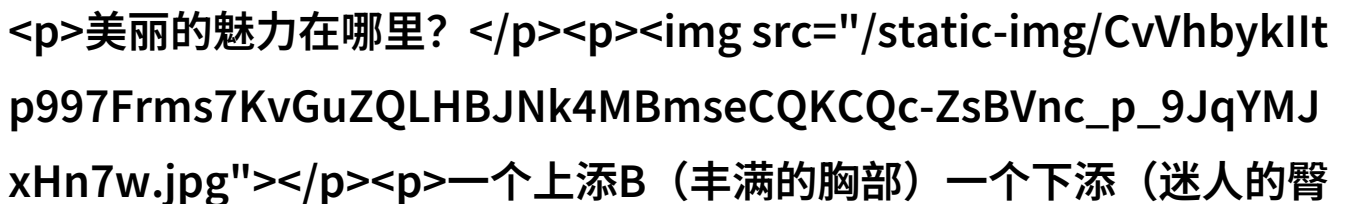
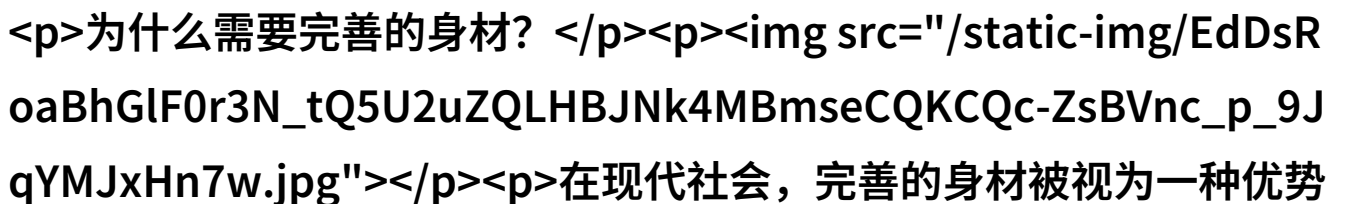
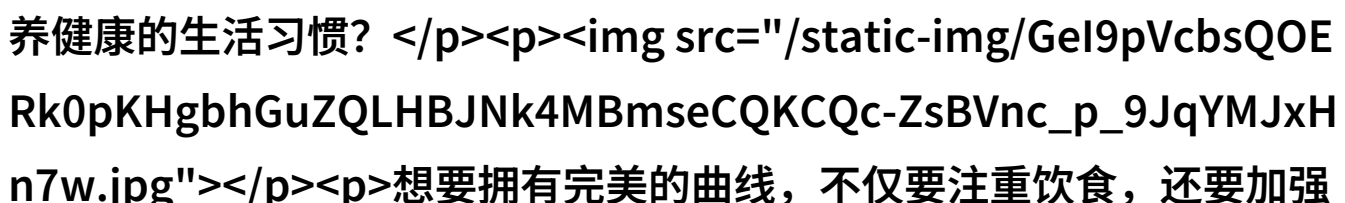
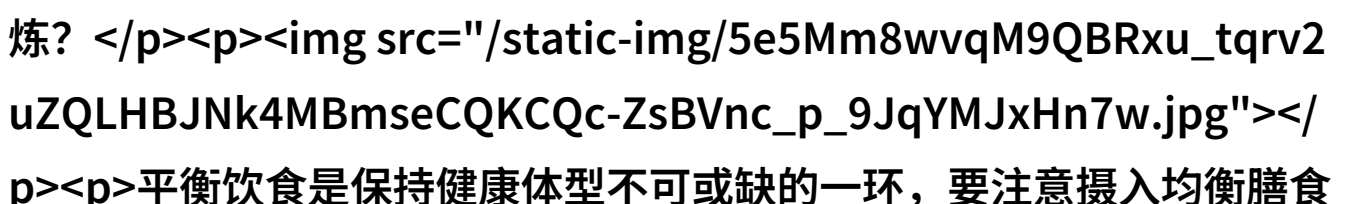


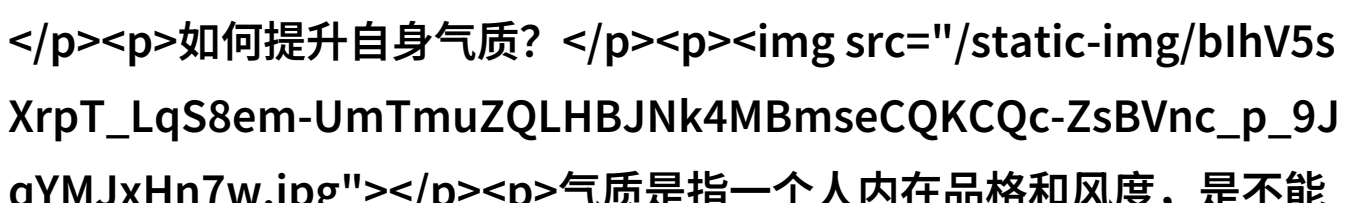
一个上添B丰满的胸部一个下添迷人的臀

美丽的魅力在哪里？

一个上添B（丰满的胸部）一个下添（迷人的臀部），这是许多人心中关于女性美的标准。然而，真正的美丽不仅仅体现在这些地方，它还包括了整体形象、气质和个性等多方面因素。

为什么需要完善的身材？

在现代社会，完善的身材被视为一种优势，无论是在职业环境还是社交场合，都能给人留下深刻印象。有研究表明，拥有良好身材的人更容易获得成功，因为这种外观上的吸引力能够提升自信心，从而影响到他人的看法和对我们的评价。

如何培养健康的生活习惯？

想要拥有完美的曲线，不仅要注重饮食，还要加强运动。每天坚持一些适合自己的运动，比如跑步、游泳或瑜伽，可以帮助燃烧脂肪，同时增强肌肉力量。这不仅能够改善身体形态，还能提高身体功能，为日常生活带来更多活力。

如何做到平衡饮食与锻炼？

平衡饮食是保持健康体型不可或缺的一环，要注意摄入均衡膳食，少吃高糖、高盐食品，同时多吃蔬菜水果，这样可以控制体重，并且补充必要营养素。而锻炼则应该根据个人情况进行调整，有的人可能需要更多地集中于核心训练，而有的则可能更偏向于全身性的健身计划。

如何提升自身气质？

气质是指一个人内在品格和风度，是不能通过短时间内改变的手段，但却是非常重要的。一部分。在日常生活中，

我们可以通过优雅地穿着打扮、礼貌待人以及展现出积极乐观的情绪来提升自己的气质。这对于建立良好的第一印象至关重要，也会让你更加自信从容面对各种挑战。

怎样才能真正地吸引他人？

真正吸引他人的方法远比只关注外表要复杂得多。除了外观之外，更重要的是展示你的个性，让人们看到你的独特魅力。你可以通过分享你的爱好、参与社区活动或者以某种方式贡献社会来实现这一点。当你成为自己时，你就已经是一个很特别的人了，而且这样的魅力是无可替代的。

[下载本文pdf文件](/pdf/337652-一个上添B丰满的胸部一个下添迷人的臀部.pdf)